Daniel C.Braibant

Magie Blanche

et Pouvoirs Mentaux

www.idph-europe.com

Magie blanche et pouvoirs mentaux.

Ce livre, conçu comme une suite de cours théoriques et pratiques, va vous conduire à la maîtrise réelle de toutes les merveilleuses facultés qui sont en vous.
Avant de commencer les enseignements proprement dits, permettez moi de clarifier, précisément, la genèse ce livre-cours.

Cet enseignement inédit dans sa présentation, sa conception et sa divulgation, repose entièrement sur des techniques secrètes issues des anciens temples taoïstes et bouddhistes (*auxquelles ont été ajoutées des procédés modernes de développement, qui permettent de gagner un temps considérable sur les résultats positifs obtenus par la pratique des techniques et enseignements traditionnels.*)
Certains de ces enseignements secrets remontent même jusqu'au temps de l'Atlantide et des anciens mystères d'Égypte.
Toutes les techniques, pratiques et théories, présentées dans toutes les leçons de ce cours, apportent des connaissances vraies, authentiques, autrefois réservées à un petit nombre de privilégiés.
Aujourd'hui, il n'est plus nécessaire de se retirer dans un temple ou un monastère, pendant de longues années, afin de pouvoir arriver au sommet de sa propre excellence. L'ensemble des leçons, transmises ici, par le biais d'internet, apportent l'ensemble des enseignements que chaque personne doit connaître pour être l'artisan de son propre bonheur et conduire sa vie vers la réussite parfaite qu'il, ou elle, est en droit de vouloir atteindre.
Même si les aspects théoriques n'ont, en aucune manière, été négligés, les surplus inutiles dont les surchargeaient les anciennes écoles ont été élagués.
Seul ce qui est pratique, utile, et immédiatement applicable dans la vie quotidienne a été gardé, faisant de cet ensemble de leçons une véritable encyclopédie pratique de développement personnel, sur tous les niveaux de l'existence humaine.
Rien n'a été laissé dans l'ombre. Toutes les connaissances sont ici mises à la disposition de qui veut bien les obtenir, sans avoir à vénérer un quelconque gourou, ou « maître » plus ou moins authentique.
L'esprit de l'humain d'aujourd'hui, plus ouvert, ne se satisfait que très modérément des anciennes conceptions de l'enseignement des mystères.
L'intelligence de l'humain a fait d'énormes progrès, c'est donc en partant de

cette analyse que les techniques et enseignements, divulgués ici, sont transmis.
Ainsi, chacun est à même de disposer de tous les moyens qui lui permettront, si telle est sa volonté, de devenir vraiment la personne qu'il désire vraiment être.
Rien désormais ne pourra empêcher quiconque le souhaite d'être en possession de tous ses moyens, sur tous les plans de son existence.
C'est dans cette optique, avec ce but constamment en tête que l'ensemble de ces enseignements à été rédigé et présenté. Puissent-ils atteindre leurs objectifs.
Voyez maintenant comment obtenir ces enseignements introuvables ailleurs.
Dans les pages suivantes, vous découvrirez comment tout cela à commencé, ainsi vous saurez le pourquoi et le comment de l'ensemble des révélations exceptionnelles qui vous seront révélés tout au long de ces enseignements.
La magie blanche est en fait l'utilisation bénéfique des possibilités de tout individu humain. Elle n'a rien à voir avec le fatras de stupidités ignorantes, dont l'ont affublé les incultes des temps anciens et modernes.

Par exemple, le Raja yoga est un autre nom pour une forme de **magie blanche mentale**, car il utilise les facultés de concentration et de visualisation pour obtenir des résultats concrets sur les plans de la manifestation.

Comme indiqué plus haut, voici les circonstances qui ont vu la progression, lente, mais inéluctable, des enseignements contenus dans ce cours.
La narration succincte en a déjà été ébauchée dans un de mes précédents livres (***Le grand livre des pouvoirs du ch'i,***
que vous pouvez vous procurer sur le site :
www.idph-europe.com), mais, comme je n'ai pu maîtriser totalement la parution de ce livre, de nombreux points ont été retirés du texte original.
Les éditeurs se réservant toujours le droit de ne faire paraître que ce qu'ils jugent « rentable ».

- C'est dans la nuit du 25 juillet 1991 que, pour la première fois, en tant que personne adulte, j'ai eu un contact avec ce que je nommerai, pour plus de facilité, les intelligences supérieures.

Couché sur le dos, j'attendais le sommeil, faisant, comme à l'accoutumé, des exercices respiratoires issus de la tradition taoïste.
Cela faisait plusieurs heures que j'étais allongé ainsi, fixant un point

imaginaire au plafond, tout en respirant sur un rythme lent et régulier.
En ayant assez de pratiquer, je cessais toute direction volontaire de ma respiration et laissais mon esprit vagabonder à sa guise, tournant et retournant les activités ordinaires de la journée précédente.
Régulièrement, la lumière d'un néon publicitaire ventant les qualités d'une marque de pâtes alimentaires, venait percer la semi-obscurité de ma chambre, laissant entrevoir pour de brèves périodes l'espace exigu de la pièce.
Un rapide coup d'œil au radio réveil me fit soupirer d'agacement : 3 heures du matin, je n'allais certainement pas beaucoup dormir cette nuit.
Repoussant les draps d'un geste vif, je me levais et m'approchais de la fenêtre. Écartant un peu plus les doubles rideaux mal tirés, je jetais un regard distrait dans la rue, trois étages plus bas. Tout était calme et semblait dormir.
Pas une voiture, pas un piéton noctambule, rien ne vint troubler l'apparente quiétude de cette nuit parisienne. Lassé de contempler l'asphalte, je retournais, à contre cœur, me coucher.
La sarabande de mes pensées indisciplinées repris de plus belle.
4 heures 15. Quelle fichue nuit !
Soudain, je fis un bond et me retrouvais assis.
Quelqu'un venait de prononcer mon nom.
Prestement j'allumais la lumière.
Personne !
Perplexe, j'allais éteindre, quand je l'entendis de nouveau.
Je tournais vivement la tête dans la direction d'où me semblait venir l'appel, je ne distinguais rien d'autre que le décor banal de la chambre.

- Daniel…

Instinctivement je reculais de quelques centimètres.

- Ne crains rien.. Reste calme.
- La voix était celle d'un homme, grave et chaude. Elle paraissait venir de très loin, comme étouffée par du coton.

Mes yeux scrutaient intensément l'espace d'où semblait venir la voix, cherchant une explication logique.
Depuis plus de 25 ans je m'intéressais aux phénomènes paranormaux, aux ovnis, au yoga et aux arts martiaux. Malgré toutes les expériences spirituelles et psychiques acquises par la méditation et par les techniques yoguiques hindoues et taoïstes, jamais je n'avais connu un moment aussi surprenant.
Un sourire un peu angoissé tira le coin de mes lèvres.
Étais-je soudainement devenu « un émule de Jeanne d'Arc » ?

Une question banale prit naissance dans mon esprit un peu confus :
-Qui êtes-vous ? Demandais-je, en prenant conscience du manque d'originalité d'une telle question.
-Regarde..
Un halo de lumière blanche se matérialisa au pied du lit, puis, peu à peu, une forme humaine apparut.
C'était un homme, il devait mesurer, approximativement, 1m90 et possédait une carrure d'athlète.
De longs cheveux noirs descendaient en cascade sur ses épaules, et sa barbe, impeccablement taillée, faisait encore davantage ressortir l'éclat de ses yeux verts. Sa longue tunique blanche, aux larges manches, descendait jusqu'au sol.
Pendant quelques secondes je restais bouche bée, ne pouvant détacher mon regard du visage de ce personnage surgit de nulle part.
Rien dans son attitude ne trahissait la moindre hostilité. Bien au contraire, il se dégageait de cet être une bonté si grande, si intense, qu'elle en était presque palpable.
Me ressaisissant quelque peu, je parvins à demander d'une voix hésitante. :
-Qui êtes-vous ? Que me voulez-vous ?
Un léger sourire éclaira son visage et, pointant son index droit en direction du plafond, il répondit de sa voix grave :
-Je suis un de ceux qui veillent et je suis ici pour t'aider à accomplir ce pourquoi tu as prié pendant si longtemps.
Devant ma mine perplexe, l'homme poursuivit :
-Depuis bien des années ce moment était prévu Daniel. Rien de ce qui te concerne ne m'est inconnu. Chacun de tes actes, chacune de tes paroles, ont été consultés dans les annales akashiques. Comme tu nous y a autorisés.
Rapidement je fouillais dans ma mémoire, mais, bien entendu, ne retrouvais aucun souvenir d'une telle autorisation.
Répondant à mon interrogation mentale, l'homme poursuivit :
-Cette autorisation émane de ton âme. Ton désir de servir t'a poussé à te laver de toute impureté pouvant nuire à tes actions de service envers celles et ceux qui pourraient solliciter ton aide, ou celle de la fraternité, par ton intermédiaire.
Pour se faire, le meilleur moyen est de savoir exactement ce qu'il convient de t'aider à améliorer ou à réparer au niveau de ton esprit profond. Les agressions du monde profane ont toujours des impacts négatifs importants sur chaque être incarnés. Tout cela peut être réglé au

fil du temps, avec de la patience et beaucoup de douleurs intérieures, tu en sais d'ailleurs pas mal à ce sujet, de par tes expériences personnelles.
Dans l'optique d'une aide à apporter à un candidat aux initiations supérieures, permettant d'aider avec efficacité, la consultation du livre des vies est un moyen rapide et efficace. Mais cela ne peut être accompli par quiconque que si l'autorisation préalable en a été donnée par l'intéressé.
Ce que chacun fait ou ne fait pas ne regarde que lui et le créateur de toute vie. Rien ne peut défaire, d'une manière ou d'une autre, cette règle de base. La liberté individuelle, le choix des actions entreprises, ne doit être soumis à aucune influence. Toutes les archives universelles ne sont là que pour être consultées par les intéressés eux-mêmes. Personnes, à moins d'y être autorisé expressément et clairement, avec pour objectif une aide spirituelle permettant un avancement initiatique rapide, ne peut consulter ces archives de vies.
Les initiations ne sont pas des récompenses, mais des moyens permettant un avancement plus rapide dans la maîtrise des possibilités humaines sur le plan terrestre, pour venir en aide à tous.
Le désir et la volonté de contribuer à de plus justes relations fraternelles, en toute connaissance de cause, entre les êtres de cette planète et des autres systèmes, amène chaque disciple, depuis des temps immémoriaux, au seuil de la porte que tu vas franchir.
Souviens-toi bien qu'il ne s'agit pas d'un prix gagné, mais plus d'un engagement personnel en vue de venir en aide, tu t'apercevras d'ailleurs très vite que vouloir être utile est bien souvent plus difficile que d'être indifférent.
Fréquemment, la rancœur et la critique injustifiée, ne sont que les seules manifestations apparentes du travail de service entrepris par les disciples œuvrant au bien commun.
Après quelques instants de silence il poursuivit :
-Cette planète, et son humanité sont à la croisée des chemins. L'aura mentale qui l'entoure est souillée de façon telle que, l'humanité qui peuple ce monde, se dirige d'elle-même vers une automutilation.
C'est pour cette raison majeure qu'il est devenu urgent d'intervenir positivement, afin d'aider concrètement les humains de cette planète à prendre conscience de leurs égarements.
Des milliers de disciples, de part le monde, sont déjà à l'œuvre. C'est maintenant à ton tour d'entrer sur la scène du monde pour y accomplir la tâche qui t'incombe et que tu as définie toi-même il y a très longtemps.
Chaque disciple, il faut bien utiliser des mots pour être clair dans un

propos par ailleurs simple, mais que le mental humain complique à loisir, chaque disciple donc, est en charge d'une tâche qui l'amène à être en contact avec toutes celles et ceux qui ne pourront progresser que par la voie qu'il enseigne.
Cela ne signifie nullement que tel ou tel est LE disciple apportant LA vérité, pas du tout. Sur les milliers de disciples travaillant actuellement dans le monde, plus ou moins ouvertement, seuls quelques uns emploient la même démarche.
La diversité des sensibilités, des aspirations et des capacités de chaque être humain, font que, les moyens de parvenir au but final sont aussi nombreux que ceux qui les enseignent. Encore une fois ceci est juste, personne ne doit se plier à une discipline, aussi bonne soit elle, qu'il n'aurait pas choisi volontairement.
Il y a, derrière chaque acte, chaque intention, chaque aide, apportés à l'humanité par les membres de la fraternité, le respect constant et immuable du libre arbitre, de l'inaltérable droit de chacun à disposer de lui-même comme il croit juste de le faire.
Que cela débouche parfois sur des actes ou des actions horribles et nuisibles pour les autres, ne découle que d'un égarement, d'une fausse compréhension, qu'il convient bien sur de contrecarrer.
C'est, par exemple, ce qui fut fait pendant certains épisodes de la seconde guerre mondiale, quand la barbarie était trop grande et sur le point de l'emporter. Une aide invisible fut apportée, afin de permettre à la juste notion d'humanité de triompher de l'horreur.
Gardant cela à l'esprit, il te sera aisément compréhensible que le salut de l'humanité ne peut venir que de l'homme terrestre. C'est pour cette raison que tout doit être accéléré.
Ma respiration s'était, elle aussi, accélérée et je sentis mes yeux s'humidifier.
Dans la chambre d'à côté, mes enfants dormaient paisiblement. J'eus à ce moment là une pensée pour leur mère, si elle était présente en ce moment, peut être pourrait elle mieux comprendre ?.. Peut être pourrait elle ?
Captant ma pensée, l'homme répondit avec une certaine douceur dans la voix :
-Non, cela ne se peut pas. Chacun mène sa vie comme il l'entend, ne l'oublie pas. Les attachements humains passionnels sont éphémères et inconstants.
Les chemins se croisent et se recroisent au fil du temps infini, mais les liens ne reposant que sur la passion humaine animale sont sans intérêt.

Tu le constateras d'ailleurs encore une fois par toi-même dans quelques années.
Je te répète encore une fois, avec insistance, que tu n'es privilégié en rien. Chaque être humain vivant sur cette planète peut exactement, à sa manière propre, faire ce que tu vas faire, il lui suffirait de le vouloir sincèrement en acceptant tous les sacrifices personnels que cela nécessite.
Ce sera d'ailleurs la une part importante de ton travail, si je puis m'exprimer ainsi.
Faire savoir à tous qu'ils sont, véritablement, des êtres divins aux possibilités infinies.
Tu devras apporter, à ceux qui seront en harmonie avec cette forme d'enseignement, les moyens de s'affranchir des limitations et des contraintes de la vie ordinaire, que les ignorants, ou les malintentionnés, leur ont inculqué depuis leur naissance.
Tu devras leur faire comprendre, leur faire savoir, qu'ils sont beaucoup plus qu'ils ne le croient. Tu devras faire en sorte qu'ils se révèlent à eux-mêmes et que, d'esclaves de la matière et des fausses conceptions de la vie, ils deviennent les seigneurs de leur univers personnel.
Pour répondre directement maintenant à ton interrogation première sache que mon nom est Malik. C'est sous cette appellation que tu pourras me définir, tout en te souvenant qu'un nom n'est rien sans la conception exacte de ce qu'il représente.

Les précédentes paroles de Malik résonnaient à l'intérieur de ma conscience, me faisant entrevoir un avenir radieux pour l'humanité qui, enfin prête à se sauver elle-même, oublierait définitivement les anciennes querelles et les fausses conceptions de ses propres capacités. Simultanément, la perception des luttes incessantes et des souffrances morales, concernant ma personne, se révélaient à mon esprit. Après un temps d'intenses réflexions, je murmurais :
-J'accepte
-Alors, chaque nuit, ta conscience se déplacera pendant ton sommeil, tu vivras une période d'initiation intensive, jusqu'à ce que tu sois suffisamment prêt pour présenter les enseignements compatibles avec ta propre tournure mentale. Souviens-toi, à chaque instant, que tu n'es privilégié en rien, que chacun sur cette planète peut faire ce que tu feras. Malheureusement, peu nombreux sont ceux qui acceptent les devoirs et sacrifices personnels que cela représente, mais cela ne diminue en rien les capacités de chacun à œuvrer pour le bien de l'ensemble.

La liberté, l'égalité et la fraternité ne sont pas que des mots à l'échelle de l'univers.
Les enseignements que tu recevras devront être transmis sans aucune restriction.
Les temps anciens sont révolus, l'éducation moderne de l'humanité doit être adaptée à l'évolution des femmes et des hommes de ce monde. Il est nécessaire aujourd'hui, de faire disparaître toute forme de secrets, afin que chaque être qui le désire puisse accéder, s'il le veut vraiment, à la grandeur de son être réel.
Malik étendit la main droite dans ma direction, je sentis un léger courant d'air chaud sur le visage, et je m'endormis.

C'est ainsi que je pris contact pour la première fois avec cet être exceptionnel et que je dirigeai mes pas sur un sentier que, jusqu'à ce jour, je ne regrette pas d'avoir foulé.
Aujourd'hui, en cette fin d'année 2010, je puis affirmer que ce que m'avait laissé entendre Malik, quant à ma vie personnelle, s'est pleinement réalisé.
Beaucoup des fausses croyances et conceptions erronées que j'avais encore à l'époque de notre premier contact, ont disparues, dans leur grande majorité en tout cas.
Comme tout humain, j'ai, par ma seule faute, perdu de nombreuses années en tâtonnements et tergiversations stériles, pour, finalement, revenir aux conceptions saines et simples qui m'ont été enseignées.
L'esprit et le mental d'un humain vivant toujours sur le plan terrestre, que ce soit dans le cycle normal d'une incarnation, ou par choix de service quand il a atteint le niveau de l'incorruptibilité du corps, comporte des limites. C'est à ces limites mentales que je dois d'avoir repoussé la charge que j'ai moi-même placée sur mes épaules.
Non pas par orgueil, ou une vanité mal placée, bien au contraire.
C'est plutôt le sentiment erroné de ma propre insignifiance qui m'a fait agir avec hésitation.
Ce sentiment intérieur qui consiste à s'auto dénigrer, est une des victoires des forces contraires. Maintenir l'être humain dans la fausse conception de son insignifiante et inutile petite personne, est ce qui a le plus retardé l'avancement spirituel et matériel des habitants de cette planète.
Il n'existe qu'un seul remède pour guérir cette insidieuse maladie, la prise de conscience de sa propre et véritable divinité intérieure.

En effet, il est totalement impossible d'obliger quelqu'un à croire en lui-même, si ce n'est qu'en lui donnant les explications et les moyens de constater cette divinité interne.
En développant toutes les facultés dites supérieures, systématiquement, progressivement, en toute tranquillité dans le confort de sa propre habitation. Voici un des moyens d'y parvenir.
Ce n'est certainement pas le seul, mais c'est celui que j'ai choisi comme voie de service et, si vous êtes entrain de lire ceci, c'est que cette façon de procéder est celle qui vous convient le mieux.
Alors, marchons ensemble sur le sentier de nos progressions communes, en commençant à étudier la première leçon de votre cours.
Qu'il vous apporte encore plus que ce que vous en attendez est mon vœu le plus cher.

LEÇON 1
La puissance mentale, sa maîtrise et son utilisation pratique

Vous voici en route pour la grande aventure de la maîtrise de vos réelles capacités.
Commençons donc par le point le plus important de tous ces enseignements, le point qui reviendra fréquemment tout au long des cours et des divers chapitres que vous recevrez au fil du temps. Cette information à été donnée par ailleurs, mais assez succinctement, je le reconnais. Comme toute révélation importante, capitale même, elle mérite d'être développée longuement, quitte à utiliser plusieurs fois les mêmes formulations, afin que la base utile s'imprime profondément dans votre conscience.

Les noms donnés à cette première phase si importante des enseignements de ce cours, sont légions :
-Pensée positive
-Autosuggestion
-Hypnose
-Autohypnose

-Yoga
-Sophrologie
-PNL
Et ainsi de suite.
Pourtant, à la source de toutes ces définitions, nous retrouvons toujours le même principe, celui de la pensée de celle ou de celui qui utilise le système, quel qu'il soit.
Prenons, par exemple, le terme « hypnose ». Employé par des centaines de personnes depuis des siècles, suivant des approches souvent radicalement différentes, l'hypnose à toujours donné entière satisfaction., mais pas plus que tout autre technique.
Pourquoi ? Parce que, ce qui fait que l'hypnose, ou les autres dénominations, fonctionnent, c'est la façon dont la personne qui l'utilise, perçoit intérieurement ce qui est entrain de se dérouler. En fait, du Yoga traditionnel, à l'hypnose classique, en passant par la PNL, tout résultat, positif ou négatif, ne dépend que de la conscience qu'en a l'utilisateur.
Toute réussite, tout échec, n'est que le résultat du rôle que consent à jouer, intérieurement, la personne concernée.
Pour qu'une pensée positive, une autosuggestion, ou une autohypnose réussisse, il faut d'abord que l'utilisateur, joue un rôle à l'intérieur de lui-même !
Qu'il s'autorise à éprouver les sentiments que l'obtention de ce qu'il souhaite déclenchera en lui.
Prétendre que cela est « déjà à soi », comme l'expliquent divers ouvrages de pensées positives, ne consiste en fait qu'à faire semblant, d'abord dans sa conscience propre, puis par les actions extérieures.
Comme le fait un bon acteur qui, laissant de côté ses anciens personnages, ne se concentre que sur les représentations du rôle qu'il est entrain d'interpréter.
Pensez-y un instant. Prenez une de vos réussites les plus flagrantes, voyez comment, AVANT sa manifestation objective, vous vous comportiez comme si cela était déjà fait, ou bien allait se manifester de façon certaine.
Dans tout ce que vous apprendrez dans ce cours, à tous les niveaux, gardez bien toujours cette notion de « rôle à jouer ».
Non pour vous tromper vous même, mais pour utiliser la force de votre pensée, afin de créer sur le plan objectif, votre réalité subjective.
Il y a dans votre conscience profonde, une fantastique énergie, directement issue de l'énergie qui fait que l'univers existe. Cette énergie, qui meut votre corps et fait que vous êtes conscient de vous-même, a été

baptisée de milliers de noms différents, ne changeant rien à sa véritable nature. Chacune de ces appellations, reflétait ou reflète encore, la conception qu'en ont ceux qui tentent de la décrire après l'avoir perçue. Pour ma part, je la nomme « La puissance Mentale », terme neutre et définissant bien, en tout cas il me semble, ce qu'est cette énergie, que chaque être humain de cette planète possède en lui et qui est en fait l'expression de son véritable moi.
Prendre réellement contact avec cette puissance intérieure transforme radicalement les conceptions erronées que nous avons de notre véritable être intérieur.
Elle nous fait savoir qui nous sommes exactement, ce que nous pouvons accomplir et comment nous pouvons le faire.
Énoncer ce genre de vérités est aisé, encore faut-il permettre à toute personne de parvenir à cette prise de conscience
Les possibilités réelles de la puissance mentale sont telles que votre vie peut être transformée radicalement, positivement, presque en un claquement de doigt. Il vous suffit pour cela de savoir exactement comment avoir accès à la fabuleuse puissance de la P.M (puissance mentale).
Vous n'avez pas à acquérir cette puissance, elle est déjà en vous, œuvrant à chaque seconde de votre vie, dans toutes les circonstances, actes, ou absences d'actions réfléchies.
C'est elle qui, même si vous ne savez pas qu'elle existe, permet à toutes les circonstances de votre vie de se manifester avec précision.
Prenez bien conscience que vous utilisez déjà les fantastiques pouvoirs de cette puissance mentale, mais, malheureusement, d'une façon anarchique, balloté que vous êtes par les confusions et hésitations mentales qui sont le lot de presque tous les êtres humains.
Les seuls qui agissent en utilisant plus ou moins consciemment cette puissance sont les leaders de tous les groupes, politiques ou religieux.
En sachant utiliser à volonté cette extraordinaire puissance, tous vos problèmes et soucis peuvent disparaître comme par enchantement.
Quelles que soient les circonstances actuelles de votre vie, que vous soyez femme ou homme, jeune ou plus âgé, fatigué ou en pleine forme, prendre contact avec et utiliser à volonté votre P M intérieure, vous permettra, à coup sur de vous sortir de toutes ces situations, ou de les améliorer encore.
Pour avoir enfin accès à volonté à ce pouvoir immense, vous n'avez besoin que de deux choses, impérativement :
1- Savoir exactement comment faire pour l'utiliser

2- Croire en vous-même.
C'est tout !
Vous n'avez pas besoin d'adhérer à une religion, ou d'en changer si vous en avez déjà une.
Vous n'avez pas à vénérer un gourou qui serait, soit disant, supérieur à vous.
La seule différence entre un Maître authentique et vous-même en ce moment c'est que lui sait exactement qui il est, alors que vous n'en avez PAS ENCORE le souvenir.
Devenir un initié, un Maître, c'est se souvenir parfaitement de sa véritable nature.
Pas seulement par compréhension intellectuelle, cela des millions de personnes l'ont déjà fait, mais par une compréhension réelle, profonde, qui fait que, dès ce moment, les limitations de la vie ordinaire disparaissent.
C'est ce que vous parviendrez à faire, parfaitement, en appliquant exactement les enseignements contenus dans toutes les leçons de ce cours.
Un esprit ouvert et réceptif comme le vôtre, puisque vous êtes entrain de lire ces lignes, pourra aisément et rapidement maîtriser les enseignements pratiques et les bases théoriques indispensables.
En agissant de la sorte, les enseignements feront ce pour quoi ils ont été conçus, être utiles et immédiatement applicables dans la vie quotidienne, à tous les niveaux.
-Santé
-Vie personnelle
-Argent
-Travail
-Relations familiales et sociales
Tous les domaines de votre vie, pourront être, et seront, améliorés, seulement en utilisant pleinement tout ce que vous apprendrez au fil du temps, dans chacune des leçons composant ce cours.
Cette première leçon, déjà, vous donne un aperçu de ce que vous pourrez attendre des suivantes.
En suivant scrupuleusement les techniques pratiques enseignées ici, en lisant et relisant les lignes exposant la théorie, vous serez en possession, dès cette première leçon, d'immenses possibilités que vous découvrirez en vous. Guidé, inspiré, par des idées nouvelles, sur de vous, ressentant enfin vraiment votre vraie puissance intérieure, votre vie commencera véritablement à être une expression parfaite de votre excellence

intérieure.
Souvenez-vous bien que votre liberté d'action est totale. Vous pourrez utiliser vos capacités comme bon vous semblera. Rien ni personne ne peut vous dicter une conduite « juste ». La seule conduite « juste » est celle qui consiste à ne faire de tord à personne, volontairement.
Tandis que vous appliquerez diligemment les techniques enseignées dans cette première leçon, vous vous attirerez les personnes, les circonstances, les moyens de faire de votre vie, la suite infinie de réussites telles que vous les désirez.
Dans tous les domaines de votre vie une amélioration rapide, durable et exceptionnelle se manifestera.
Si tel est votre désir, vous pourrez :
-Trouver un travail correspondant à vos aspirations
-Avoir de vrais amis
-Rencontrer l'épouse ou l'époux idéal
-Attirer l'abondance
-Avoir une promotion, etc.
Il ne s'agit la que de quelques exemples simples, toute chose réellement désirée par vous, si vous y appliquez la technique adéquate, sera accomplie en fonction exacte de votre volonté. Des millions de variantes, toutes ne dépendant que de vos besoins ou désirs du moment, toutes bénéfiques et positives, sont possibles.
Pour que cela soit ainsi, vous ne devrez vous assurer que de deux choses principales :
1-Que vous appliquez exactement la technique enseignée
2-Que votre désir est assez puissant pour que sa réalisation rapide soit bien ressentie au fond de vous-même.
Un vague souhait, ou un simple :
« Je voudrais bien… », Ne sont pas suffisants, comme vous le verrez dans la partie pratique à venir.

Tout acte humain débute d'abord dans l'esprit. N'importe quelle activité prend sa source dans la conscience. Cette impulsion mentale est ensuite transmise, selon des procédés très précis, aux muscles, qui répondent aux stimuli adressés par le cerveau, par l'intermédiaire des nerfs.
Le cerveau transmet les ordres, mais il n'en est pas l'auteur. C'est votre conscience, le vrai vous, votre Puissance Mentale qui donne les ordres, quels qu'ils soient.
C'est sur ce fait fondamental que s'appuie toute cette première leçon. C'est

sur ce fait que repose tout succès, tout échec, toute maladie ou toute guérison « miraculeuse ».
Le stress, l'anxiété, les angoisses, ne sont que les manifestations négatives de votre puissance mentale, mal utilisée. Votre conscience est la seule puissance qui dirige votre vie. Pas votre cerveau, ou l'idée que vous vous faites de son fonctionnement. Il vous suffit de connaître exactement comment fonctionne votre conscience et les moyens vous permettant d'utiliser sa puissance comme vous le voulez, pour que votre vie soit instantanément améliorée, dans tous les domaines.
D'une manière erronée, beaucoup de personnes croient que cette opération mentale est une action, exclusive, du subconscient.
En fait, cela se passe ainsi.
Vos conceptions habituelles de la vie en général, celles que vous analysez, décortiquez et faites vôtres de manière plus ou moins consciente, sont traitées par l'intermédiaire de votre cerveau par votre conscience de veille. Ces conceptions, profondément ancrées en vous, sont acceptées et amenées à leurs manifestations objectives par votre subconscient qui, en lien direct avec votre SUR conscient, transmet les informations à exécuter à celui-ci. Dès lors, en accord avec le mode de fonctionnement des lois de l'esprit, toutes choses viennent à manifestation.
Systématiquement, sans jamais aucune exception, les lois de l'esprit, qui sont les lois même du fonctionnement de l'univers dans son ensemble, s'applique automatiquement. C'est pour cette raison que la chose la plus fondamentale, mais que, malheureusement, presque personne n'enseigne, c'est d'apprendre à contrôler ses propres pensées.
Chaque fois que vous émettez une pensée, une idée, même vague, fugitive, inconsistante en apparence, cela revient à jeter des pierres plus ou moins volumineuses dans un lac.
Quelle que soit la taille de la pierre, une réaction se produira à la surface du lac, se manifestant par de petits cercles concentriques, qui affecteront de manière sure et inéluctable, la surface liquide.
Tout mouvement mental humain engendre, à chaque fois, des réactions dans la matière mentale-spirituelle constituant l'univers.
Que vous pensiez à ce que vous voulez, ou à ce que vous détestez le plus, le processus est toujours identique et le résultat certain. Ce qui à fait que tout existe dans l'immensité de l'espace et du temps relatifs nous a doté, nous humains, d'une totale liberté d'action, dans tous les domaines de notre manifestation.
Croire que vous ne créez pas votre vie, ainsi que tous les évènements et circonstances qui la composent, revient à mettre une restriction à votre

liberté de pensées et d'actions.
Vous êtes, vous et l'ensemble des êtres peuplant cette planète (et les autres), des manifestations physiques, psychiques et spirituelles, d'une infinie puissance, s'exprimant par votre intermédiaire et celui de toute chose présente dans la globalité de l'univers.
La description en plusieurs phases distinctes de ce qu'est un être humain, n'est faite ici que pour une commodité de communication. Dans la manifestation exacte et précise, il n'y a aucune distinction réelle, aucune séparation d'aucune sorte. Tout comme les deux faces d'une pièce de monnaie sont, à la fois, distinctes mais indissociables, pour pouvoir exprimer la présence objective de la pièce de monnaie.
Le SUR conscient est, en fait, votre être véritable, ce que vous êtes vraiment.
Les autres faces de vous-même n'étant que des « outils », si je puis m'exprimer ainsi, vous permettant d'agir dans le monde du consensus objectif de la manifestation physique. Nous étudierons, plus avant dans ce cours, cette notion de consensus, au niveau de l'expression du monde physique.
Pour l'heure il convient, principalement, que vous sachiez exactement comment vous fonctionnez et, surtout, comment utiliser pleinement votre immense potentiel.
C'est ce vous allez pouvoir faire en pratiquant, comme cela va vous être indiqué, les techniques qui vont suivre dans la partie pratique, que vous allez maintenant aborder.

LA PRATIQUE

En souhaitant vivement que vous ne vous soyez pas jeté directement sur cette partie pratique, en omettant les phases explicatives précédant celle-ci, voici TOUTES les clefs qui vous mèneront à pouvoir accomplir tout ce qui vous a été décrit dans la partie A de cette leçon, et bien plus encore.
Parvenir à maîtriser totalement ses pensées est donc, comme dit précédemment, la clef permettant toute réussite, dans n'importe quel domaine.
Pour réaliser cette maîtrise, une progression systématisée est, non seulement nécessaire, mais obligatoire.
Les points composant cette progression, même s'ils paraissent aisés et évident, au premier abord, doivent être pratiqués et utilisés de la manière précisée dans ce cours.
La progression la plus connue dans l'art de maîtriser la pensée et sa

systématisation, est définie comme étant l'école du Raja Yoga. Un forme de Yoga mental, qui à vu le jour il y a des milliers d'années, dans la vallée de l'indus.
Les statuettes et fresques découverts, remontant à la civilisation de Mohenjo Daro, viennent confirmer cela.
Les principes utilisés, dans cette école de Yoga, pour la maîtrise complète de la pensée et de sa puissance, sont, en dernière analyse, les fondamentaux incontournables de cette discipline mentale.
Avec le temps, les découvertes, faites par les esprits illuminés par la connaissance transcendante, ont été dénaturés, par ceux qui, croyant en certaines théories, ont voulu par ce biais les imposer aux autres.
Pourtant, les principes utiles se suffisent à eux-mêmes, comme vous pourrez rapidement le constater, sans qu'il soit utile ou nécessaire d'y apporter des ajouts religieux, ou anti religieux, de n'importe quelle obédience.
Le premier de ces principes est :l'acquisition du calme mental.
Le discours incessant de la petite voix intérieure, qui ne cesse quasiment jamais, doit être interrompu par quiconque veut atteindre l'état parfait de contrôle de sa pensée. Ce n'est qu'en étant parvenu à cela que vous pourrez utiliser efficacement et comme bon vous semblera, l'immense puissance de votre pensée. Ce n'est qu'alors que vous serez totalement maître de votre puissance mentale.
Le vacarme des pensées quotidiennes, anarchiques et, bien souvent, futiles, vous empêchent réellement de prendre contact avec la vraie source de votre moi.
C'est un peu comme si vous essayiez d'écouter un concert sur une station de radio, alors que plusieurs dizaines d'autres stations émettaient simultanément et au même volume sonore.
La cacophonie générale masquerait les sons mélodieux, vous plongeant dans un abîme de doutes quant à l'existence de la station émettant le concert.
C'est exactement ce qui se passe dans votre tête journellement !
À chaque seconde, des pensées parasites traversent votre champ de conscience, occupant toute votre attention, vous privant des bienfaits que pourrait vous procurer la perception de votre moi supérieur. Le VOUS véritable.
Faire taire ces pensées parasites à volonté, libère totalement l'espace de l'esprit conscient, lui permettant de recevoir les informations qui lui donnent accès à la véritable nature qui est la sienne.

Voici comment procéder pour parvenir à cela.

-Asseyez vous confortablement, droit, sans être crispé.
Vous devez être dans l'obscurité la plus complète possible..
Ensuite,, répétez, lentement et seulement mentalement, « JE SUIS ».
Ne cherchez pas à analyser, à ajouter quelque chose à ces deux mots.
Répétez simplement « JE SUIS » mentalement, calmement, posément. Dites ces deux mots sur les temps d'un métronome réglé sur soixante battements par minute.
Faites ceci pendant une vingtaine de minutes, à peu près.
S'il vous semble, au début de votre pratique, que vous perdez le fil, que vous vous endormez, cela n'est pas grave, reprenez votre répétition mentale à ce moment comme si rien n'était venu l'interrompre.
Une fois les vingt minutes écoulées, restez encore quelques instants sans bouger et en continuant la répétition des deux mots.
Puis, arrêtez vous, et restez une ou deux minutes sans bouger, sans penser à rien de particulier. Si des pensées viennent, laissez les aller comme elles veulent, ne faites aucun effort pour les chasser. Avec le temps, toute pensée disparaitra, pendant des périodes de plus en plus longues. Pour ce faire vous devez vous entrainez tous les jours, deux fois par jour et, avec le temps, vous serez totalement maître de l'écoulement de vos pensées.
Quand vous serez parvenu à cela, ne serait-ce que quelques secondes, vous serez capable de poursuivre, avec succès, tous les objectifs que vous désirerez atteindre.
Le succès est assuré, à la seule condition que vous pratiquiez exactement comme cela vous est indiqué.
En agissant ainsi, vous parviendrez à la maîtrise totale de votre faculté de penser. Ceci vous ouvrira des portes sur des possibilités et des mondes dont vous ne soupçonnez nullement l'existence à ce jour. Comme, par exemple, la possibilité de voyager dans des univers vibratoires différents du nôtre, la ou les réponses à toutes vos questions sont disponibles, simplement en utilisant une technique simple, à la portée de tous, que nous étudierons dans une prochaine leçon.
.

LEÇON 2
Les initiations anciennes.

A) Le Yoga
Pour être plus précis, nous allons examiner ici une forme de yoga qui n'a rien à voir avec l'espèce de gymnastique, pratiquée depuis quelques décennies en occident.
Le Hata Yoga, puisqu'il s'agit de lui, a été, par la faute des ignorants se baptisant eux-mêmes « gourous, dénaturé, et vidé de sa substance.
Il n'en reste plus qu'une coquille quasiment vide, se rapprochant davantage des contorsions gymniques, plutôt que d'une recherche de la maîtrise du corps devant déboucher sur une conscience supérieure, par un effet automatique de contrôle des courants vitaux qui animent le corps physique.
La forme de yoga que nous allons voir ici, à été divulguée sous le nom de Kriya Yoga.
De très nombreuses écoles, plus ou moins authentiques, se réclament de cette discipline, censée guider ses pratiquants sur le chemin de la réalisation suprême, à savoir le contact direct avec la divinité intérieure.
Les authentiques techniques du Kriya Yoga, quand elles sont pratiquées avec sérieux conduisent effectivement à cette maîtrise.
Malheureusement, comme bien souvent quand des intérets économiques importants sont en jeux, on voit fleurir quantités de « maîtres » à la petite semaine, dont le seul but est de : «faire du disciple et de toucher les dividendes » !
Si vous pensez que j'exagère, jetez un coup d'œil rapide sur les luxueux ashrams de ces « maîtres ». Cela est édifiant.
Que chacun gagne sa vie correctement, soit, mais la roublardise et la malhonnêteté ne devraient jamais être associées à la divulgation des enseignements spirituels véritables.
Voici donc, pour contrecarrer ce genre de choses, dans cette leçon numéro deux, l'authentique technique du Kriya Yoga.

LA SCIENCE DU KRIYA YOGA,
FAITES DES MIRACLES DANS VOTRE VIE !

« Le kriya yoga est une méthode psycho-physiologique simple permettant d'éliminer le carbone du sang et de recharger ce dernier d'oxygène. Les atomes d'oxygène en excès se transmuent en un courant vital qui régénère le système nerveux cérébro-spinal. Le yogi peut ralentir, ou même prévenir, le vieillissement des tissus en arrêtant l'accumulation du sang veineux; les yogis avancés transforment leurs cellules en énergie pure.

Le kriya est une science, fort antique. Lahiri Mahasaya l'apprit de son guru Babaji, lequel en redécouvrit et clarifia la technique. Le kriyâ yoga que donne au monde Babaji est la même science que voici bien des millénaires, Krishna enseigna à Arjuna et qui, plus tard fut connue de Patanjali, du Christ, de saint Jean, saint Paul et autres disciples.

Krishna, le plus grand prophète de l'Inde, fait allusion au kriyâ yoga dans deux stances de la Bhagavad gita :"offrant le souffle inspiré dans le souffle expiré et offrant le souffle expiré dans le souffle inspiré, le yogi neutralise les deux souffles; de la sorte, il libère le prana du cœur et prend la force vitale sous son contrôle." L'interprétation en est : "le yogi arrête la décomposition corporelle en calmant l'action du cœur et des poumons; il arrête aussi, par le contrôle de l'apana (courant d'élimination), les mutations de croissance dans le corps.

L'autre stance est :"l'expert en méditation qui devient libre pour l'éternité est celui qui cherchant le but suprême, est capable de se retirer du monde des phénomènes extérieurs; de fixer son regard en dedans du point situé à mi-distance des sourcils; de neutraliser les deux courants du prana et de l'apana (qui coulent) à l'intérieur des narines et des poumons; de contrôler son esprit et son intellect sensoriels; et de bannir désir, peur et colère.

Patanjali mentionne deux fois le kriya yoga : "le kriya yoga consiste en discipline corporelle, contrôle mental et la méditation sur l'Aum." Pour Patanjali, Dieu est la vibration cosmique de l'Aum qu'on entend dans la méditation. L'Aum, c'est le Verbe Créateur, le bruit du Moteur Cosmique, le témoin de la Présence Divine.

Le débutant en yoga ne tarde pas à entendre résonner au tréfonds de son être me merveilleux son de l'Aum. En recevant ainsi un réconfort spirituel, le fidèle apprend qu'il est en contact avec le monde divin.

Une seconde fois, Patanjali parle ainsi de la technique du kriyâ qui permet de contrôler la vie :" la libération peut être atteinte par le pranayama qu'on accomplit en disjoignant le cours des inspirations et des expirations".

Dans l'état de conscience avec Dieu, la conscience du fidèle est immergée dans l'Esprit Cosmique; la force vitale est retirée du corps, qui parait

"mort", rigide, inanimé. Le yogi se rend parfaitement compte de la vie ralentie de son corps. Lorsqu'il accède à des états supérieurs, sa conscience éveillée communie avec Dieu, alors même que son corps vaque à ses occupations dans les travaux quotidiens.

Le kriya yogi fait mentalement circuler son énergie vitale en haut et en bas le long du circuit jalonné par les six centres de la moelle épinière; une demi-révolution le long de la moelle épinière sensible, selon la technique du kriya permet à l'homme de réaliser un progrès égal à une année d'évolution spirituelle ordinaire.

Un millier de kriya réalisés en huit heures donnent au yogi, en l'espace d'un seul jour, l'équivalent de mille ans d'évolution naturelle. Le kriyâ yoga permet ainsi de réaliser en trois ans par l'effort intelligent, le progrès que la nature n'accomplit qu'au bout de dix mille siècles. Ne peuvent d'ailleurs prendre le raccourci du kriyâ que les yogis très avancés qui, sous la direction d leur guru, ont préparés leur corps et leur cerveau jusqu'à les rendre aptes à supporter la puissance développée par une pratique assidue.

Une augmentation progressive et régulière des méthodes simples et à toute épreuve du kriya transforme de jour en jour le corps, sur le plan astral, jusqu'à le rendre capable d'exprimer les potentiels infinis d'énergie cosmique, qui constituent la première manifestation matériellement active de l'Esprit.

Le kriya yoga n'a rien de commun avec les méthodes respiratoires non scientifiques enseignées par nombre de zélateurs égarés; leurs tentatives de retenir de force le souffle dans les poumons sont, non seulement contraires à la nature, mais aussi parfaitement désagréables. D'autre part, le kriya s'accompagne dès les débuts, d'un état de parfaite sérénité, et l'on sent une force régénératrice couler le long de l'épine dorsale.

L'effet réparateur du sommeil résulte du fait que l'homme perd temporairement conscience de son corps et de son souffle; en dormant, il devient un yogi; chaque nuit, à son insu, ll accomplit le rite yoguique consistant à s'affranchir de toute identification au corps, à retremper sa force vitale dans les courants bienfaisants de la région cérébrale et des six centres de la moelle épinière; à l'inverse du dormeur, le yogi réalise consciemment et de plein gré un processus simple et naturel du même ordre; le kriya yogi use de sa technique pour saturer et nourrir de Lumière impérissable les cellules du corps, les conservant ainsi dans un état d'aimantation spirituelle.

Scientifiquement, il rend la respiration superflue, sans pour cela entrer dans un état négatif de sommeil, d'inconscience, ou de mort. La pratique du kriya, au contraire renverse la direction de l'écoulement : la force vitale est mentalement guidée vers le cosmos intérieur, où elle se réunit avec les énergies spinales subtiles; ainsi renforcée, la force vitale, élixir spirituel, renouvelle les cellules corporelles du yogi et notamment celles de son cerveau.

En rompant la chaîne des respirations qui rive l'âme au corps, le kriya prolonge la vie et élargit à l'infini le champ de conscience. L'introspection ou "rester assis dans le silence" sont des moyens non scientifiques d'essayer de séparer de force l'esprit des sens, liés ensemble par la force de vie; le kriya en contrôlant l'esprit directement avec l'aide de la force vitale, est la voie d'approche de l'infini la plus aisée, la plus efficace et la plus scientifique. Faisant contraste au chemin lent et incertain de la théologie, le kriya yoga peut, à juste titre, recevoir le nom de route aérienne.

La science des yogis a pour base l'étude empirique de toutes formes d'exercices de méditation et de concentration; elle leur permet, à leur gré, de fermer ou d'ouvrir aux courants de vie les circuits de chacun des cinq sens; ayant ainsi appris à isoler les sens, le yogi pourra s'unir volontairement par l'esprit aux mondes divins ou matériels; il n'est plus ramené, contre son gré, par la force vitale vers le domaine des sensations et des pensées agitées.

L'homme grossier se doute t'il que le corps humain est un vaste empire régi par l'Ame, sur le trône du cerveau, et dont les gouverneurs de province sont les six centres de l'épine dorsale.

Le vrai yogi en s'abstenant par ses pensées, sa volonté et ses sentiments, de s'identifier faussement avec les désirs de son corps, et en unissant son esprit avec les forces super conscientes de ses centres spinaux, vit ainsi dans le monde comme Dieu l'a projeté, sans être poussé par les impulsions du passé ni par les fraîches incitations des faiblesses humaines.

Les grands yogis entrent dans l'œil spirituel et en sortent à volonté; c'est la porte pranique du salut.

Le second kriya enseigné par Lahiri Mahasaya, permet au disciple qui l'a maîtrisé de quitter son corps et d'y retourner consciemment et à son gré. Lahiri Mahasaya avait soigneusement divisé le kriya en quatre phases d'initiation (le kriya yoga ayant de nombreuses ramifications, Lahiri Mahasaya en délimita les divisions principales, celles qui possèdent la plus grande valeur pratique).»

Comme le disait P. Yogananda :

« Le kriya yoga c'est comme prendre l'avion pour aller à DIEU, au lieu d'utiliser un « char à bœufs ».

Voici une définition générale de ce qu'est le KRIYA YOGA et un aperçu des possibilités qu'il offre à celles et ceux qui le pratiquent. Ces explications ont été reprises à différentes sources, pour vous donner une idée « générale », mais je ne suis pas entièrement d'accord avec toutes les assertions.

Par exemple, la restriction du temps de pratique d'un élève débutant est totalement inutile.

C'est justement au début qu'il est impératif de pratiquer AUSSI SOUVENT ET AUSSI LONGTEMPS QUE L'ON EN ÉPROUVE LE BESOIN.

L'enthousiasme du début ne doit absolument pas être freiné par des considérations mercantiles !

En effet, ralentir les progrès d'un « débutant » par de telles recommandations dénuées de fondement, ne sert qu'à prolonger son adhésion à l'école !

Donc, à augmenter ses chances d'acheter davantage de livres, ou de faire DES DONS, pendant une plus longue période.

Mais est ce vraiment là une façon d'apporter l'aide spirituelle attendue par celui ou celle qui adhère à une voie de développement intérieur, comme celle proposée par le KRIYA YOGA ?

Ensuite quand il est écrit : « ***Le kriya yoga n'a rien de commun avec les méthodes respiratoires non scientifiques enseignées par nombre de zélateurs égarés; leurs tentatives de retenir de force le souffle dans les poumons sont, non seulement contraires à la nature, mais aussi parfaitement désagréables. »***

Ceci est absolument faux et n'est qu'un argument de vente, utilisé en marketing direct !

Plusieurs techniques Kriya nécessite une rétention de souffle, plus ou moins prolongée. Mais à une époque ou le yoga commençait à être assez connu pour ses rétentions de souffles, il fallait bien trouver quelque chose pour se démarquer, commercialement, des écoles concurrentes.

Devant le nombre sans cesse croissant des « ashrams » et autres « centres d'enseignements » du « KRIYA YOGA », se réclamant tous de BABAJI, avec une filiation plus ou moins lointaine avec les Maîtres du siècle dernier, comme Sri Yukteswar ou Paramahansa Yogananda. Une clarification et une démystification s'imposaient !

C'est pourquoi, j'ai décidé de DIVULGUER, L'ENSEMBLE DE L'ENSEIGNEMENT DE L'AUTHENTIQUE KRIYA YOGA.

Pourquoi agir ainsi ?
Pour plusieurs raisons que nous allons examiner ensemble.
Tout d'abord permettez-moi de dire que cette initiative n'est pas de mon fait, mais qu'elle m'a été « suggérée » par BABAJI lui-même, lors d'une rencontre spirituelle qu'il a bien voulu m'accorder.
Que certains se gaussent ou doutent d'une telle affirmation, peu importe.
L'essentiel est que chaque personne intéressée par son développement spirituel, trouve ici **LA** technique du Kriya Yoga qui lui permettra de progresser sur cette voie, si tel est son choix.

Si certaines personnes ont des doutes sur l'authenticité ou même la véracité de mes propos, qu'elles se posent cette simple question :

«Combien des centaines de « centres » enseignant le KRIYA YOGA le font pour le seul bénéfice des aspirants sincères ? »

Il suffit de surfer sur Internet, pour voir les magnifiques « ashrams » et demeures des gourous initiateurs.
Gagner sa vie est une chose louable, normale et saine !

Mais le faire en trompant les chercheurs sincères est une honte.

Partagez vous cette opinion?

Peut être pensez vous que j'exagère ?

Alors voici de quoi alimenter votre réflexion.

Deux écoles « concurrentes », la self réalization et l'école de Marshall Govindam, se livrent une « guerre » pour savoir laquelle de ces deux tendances diffuse les authentiques enseignements de P. Yogananda. *(Lequel, soit dit en passant, à transformé une partie des enseignements de l'authentique Kriya Yoga, afin de l'adapter au monde occidental*)
Curieux non, pour des écoles placées, en principe, sous l'autorité de BABAJI, et supposées apporter la connaissance et le « détachement » aux aspirants spirituels.

Ceci ressemble plus à une bataille commerciale pour la suprématie sur un marché, qu'à une démarche spirituelle devant apporter une aide globale à l'humanité.

Pour vérifier ces dires, surfez sur le net, vous y trouverez les confirmations de ce qui est avancé ici.
Il y a même eu un « procès » d'intenté, par laquelle des deux parties, je ne le sais pas, mais ceci est tout de même lamentable !

Qu'en pensez-vous ?

Voici une des raisons qui font que j'accepte de diffuser l'enseignement complet du KRIYA YOGA de BABAJI.

Une autre raison est que, dans son livre :
« AUTOBIOGRAPHIE D'UN YOGI »,
P. Yogananda, explique que l'initiation au Véritable KRIYA YOGA est donnée par lui en environ 30 MINUTES !

ALORS POURQUOI FAIRE TRAINER PENDANT DEUX OU TROIS ANS LES ETUDIANTS DANS LA PLUPART DES ECOLES ?

Si ce n'est pour leur soutirer un maximum de cotisations, au risque de voir leur enthousiasme du départ s'émousser à cause de la cupidité de faux enseignants !

Les polémiques étant stériles et contraires à l'esprit de fraternité, j'arrêterai là ces démonstrations et explications.

Vous pouvez pousser plus avant vos recherches, dans ce domaine, Internet est une mine inépuisable d'informations.

Passons donc maintenant au véritable objectif de cette partie du livre : L'ENSEIGNEMENT COMPLET DE L'AUTHENTIQUE KRIYA YOGA DE BABAJI.

I

Sachez tout d'abord que les connaissances sur le KRIYA YOGA que vous allez vous approprier ici sont issues de 2 sources :

1) l'école de la SELF REALIZATION FELLOWSHIP (si vous le souhaitez vous pourrez voir les copies de mes cartes de membres) qui a mis plus de trois ans à me « révéler » les techniques « secrètes » que l'on trouve dans tout bon livre sur le Yoga !

2) Les découvertes et recoupements personnels, effectués tout au long d'une TRENTAINE D'ANNEES DE RECHERCHES, dont les 15 dernières sous la direction, plus ou moins directe, de BABAJI.et de **GUAN YIN PRINCIPALEMENT**.

Qu'il me soit permis de dire ici, que pendant ces 15 années, j'ai failli bien des fois, comme tout être humain ordinaire, mais qu'aujourd'hui la détermination dans la poursuite de l'œuvre est totale et que les dures leçons du passé ont été bénéfiques et pleines d'enseignements.

Nulle prétention, nulle arrogance, ayant moi-même été la victime de mes propres limitations, il m'est d'autant plus facile de comprendre celles des autres.

Tout être humain passe par des stades d'évolution, retombe et se redresse

pour aller encore plus loin, c'est le lot de tous.

Même les Maîtres ont connu ce genre de « freins », ils ont su les surmonter et c'est en cela que nous pouvons avoir l'espoir de les rejoindre dans leur relative perfection.

Abordons maintenant le côté essentiellement pratique, en examinant, une à une et dans le détail les techniques progressives du KRIYA YOGA DE BABAJI.

Technique numéro 1 :
Apprentissage de la concentration.

Toute la base DES yogas repose sur la concentration de l'esprit en un point, EKAGRATA, c'est sur ce point primordial et indispensable à la réussite en yoga, que 90% des étudiants échouent.
La concentration de l'esprit est la chose LA PLUS DIFFICILE à réaliser CORRECTEMENT.
Ceci devrait être grandement facilité pour vous par la pratique de ce qui est enseigné dans la leçon 1.

Il est aisé de se fourvoyer et d'avoir l'illusion que l'on est bien concentré. Pourtant l'esprit vagabonde de manière incessante, bloquant l'avancement spirituel et le faisant stagner dans les phases de la confusion mentale, qui est le lot de tous les esprits humains non disciplinés !

Dans le Kriya Yoga classique, cette concentration fondamentale, s'obtient par l'attention soutenue portée sur la respiration.

Plus exactement sur une manière particulière de respirer.

La dénomination de cette manière spéciale de respirer varie suivant les écoles.
Celle que nous allons utiliser ici est la RESPIRATION KRIYA, puisque nous étudions les techniques du Kriya Yoga.

--- Tout d'abord asseyez-vous confortablement sur un siège, ou bien dans

une des positions classiques du yoga si cela est aisé pour vous.

Fermez vos yeux, et détendez vous musculairement ET mentalement. Restez ainsi, à la recherche intérieure de la détente, pendant une dizaine de minutes.

Puis, expirez lentement et très profondément, veillez bien à expulser le maximum d'air, avec une expiration lente et continue.

Une fois que vous ne pouvez plus expirer, faites un dernier effort pour chasser encore un peu d'air, ensuite, inspirez lentement avec l'arrière du nez, comme si vous vouliez imiter quelqu'un qui dort, mais en ne faisant qu'un MINIMUM de bruit. Il est impératif que votre INSPIRATION soit lente et profonde !
Pendant toute la durée de cette inspiration, pensez mentalement au son « AAAA », celui-ci doit être continu.
Non pas A- A- A- A- Mais « AAAAAAA » continu, pendant toute la durée de l'inspiration.
Quand vous ne pouvez plus inspirer, commencez IMMEDIATEMENT l'expiration, également PAR L'ARRIERE DU NEZ !

Pendant toute la durée de l'expiration, répétez mentalement le son « EEEEEEE ».
Pas é ou è, mais E continu, simplement, comme le A de l'inspiration. Ici aussi l'expiration doit être lente et profonde.

Quand l'expiration est terminée, recommencez tout le cycle par le même genre d'inspiration et d'expiration, avec l'accompagnement mental des sons spécifiques, comme expliqué plus haut. Pratiquez cette respiration AUSSI LONGTEMPS QUE CELA EST CONFORTABLE POUR VOUS.

Faites cela deux fois par jour, sur une période de 6 mois.
Cette technique particulière permet d'atteindre un état de conscience particulier, à partir duquel les techniques supérieures peuvent être efficacement mises en œuvre.

Les ondes cérébrales, caractéristiques de cet état de conscience, sont dénommées
« Ondes Alpha ». C'est à partir de la maîtrise du niveau alpha que les techniques supérieures du yoga trouvent toutes leur efficacité (plus avant

dans la maîtrise, le niveau « thêta » est requis)

Sans la maîtrise complète, totale et A VOLONTE de ce niveau de conscience toute la meilleure volonté de l'aspirant yogi restera insuffisante pour obtenir les résultats que la maîtrise de ce niveau de conscience DOIT apporter, et apporte immanquablement.

C'est ici, dès cette première phase que tout se joue ! Pour la personne persévérante, cette maîtrise se produit en quelques mois d'une pratique régulière. Mais pour l'immense majorité des « commençants », la difficulté est telle, qu'ils abandonnent après quelques semaines d'essais infructueux, ou bien poursuivent et se fourvoient dans des résultats médiocres et illusoires.

Aussi, permettez moi d'insister sur le fait que vous devez absolument vous « accrocher » pendant les six premiers mois, afin d'espérer obtenir tous les bienfaits et les hauts niveaux de réalisation spirituelles que peuvent vous apporter les techniques du KRIYA YOGA.
Croyez moi, je n'exagère nullement la difficulté rencontrée par tout débutant, pour maîtriser cet état de conscience de base.

Pour preuve, le nombre impressionnant de personnes qui ont été initiées par P. YOGANANDA, lequel est un Maître authentique, et le PEU d'influence que cela a eu sur le développement spirituel de l'humanité de l'époque et sur ses descendants.
Ceci n'est nullement la faute du Maître, ni celle des élèves d'ailleurs, mais bel et bien celle reposant sur la difficulté de réaliser cet état de conscience.

La vie d'un yogi classique lui permet plus facilement de maîtriser cet état si particulier,
CAR IL N'A PAS D'AUTRE PRÉOCCUPATION QUE CELLE QUI CONSISTE À PRATIQUER SA DISCIPLINE.

Combien d'aspirants sincères peuvent, dans les pays occidentaux, prétendre à de telles « facilités » ?
Pourtant, comme l'a indiqué BABAJI, le Kriya Yoga est POUR TOUS, même celles et ceux engagés dans une vie de famille « ordinaire ».

Malheureusement ceci n'était réalisable que dans des circonstances exceptionnelles, jusqu'à ces derniers temps.

Il existe maintenant un moyen sur et TOTALEMENT EFFICACE de maîtriser cet état de conscience, A VOLONTE, SANS DANGER.

Grâce à la technologie moderne, couplée aux techniques anciennes et authentiques du KRIYA YOGA, tout un chacun peut, s'il le désire vraiment, atteindre ce niveau de conscience en à peine quelques heures.
Définitivement, à chaque fois qu'il le désire, en n'importe quel lieu.
Si cela vous intéresse allez sur :
http://www.ultra-yoga.com
Vous y découvrirez les moyens de tirer tous les bénéfices des authentiques techniques du KRIYA YOGA, en étant ASSURES des résultats,

En un MINIMUM DE TEMPS !

Mais même si vous ne voulez pas profiter de cette énorme avancée, les techniques qui vous sont données ici, vous seront amplement suffisantes, si vous parvenez à surmonter les difficultés qui ont fait chuter des milliers d'aspirants, pleins de bonne volonté, avant vous.

2

Technique numéro 2

Contact avec le son Cosmique.

Cette technique, donnée sous le « sceau du secret » par certaines écoles, consiste à entendre le son cosmique qui se trouve en chaque individu.
L'écoute et l'audition de ce son, permettent à celui qui pratique cette technique, de s'immerger dans le courant cosmique de la « voix de DIEU ».

Cette école particulière de yoga se nomme « SURAT SHABD YOGA ».

En fait de technique secrète, il suffit de se boucher les oreilles en appuyant les pouces sur les tragus (les petits cartilages qui sont situés sur le devant

du trou de chaque oreille) et d'écouter AVEC ATTENTION le son qui est perçu du côté droit particulièrement.

Avec une grande pratique, plusieurs mois généralement, le son se modifie de lui-même, pour laisser place à différentes mélodies et manifestations auditives.

Il est très fréquent qu'après un certain temps de pratique quotidienne, l'on perçoive le son d'une cloche dans le lointain, ou celui d'une flûte, qui résonnerait dans une pièce vide.

Avec une foi et une dévotion religieuse, les adeptes ont discerné dans ces manifestations auditives, la « voix » de DIEU.
Ce qui est parfaitement juste et approprié, si l'on reste conscient que, comme l'enseignent les Maîtres,

TOUT EST ESPRIT ET MANIFESTATION DE L'ESPRIT

Mais, encore une fois, il convient de dire que tout ceci ne sert qu'à une seule chose,
METTRE LESPRIT DU MEDITANT dans un état de conscience spécial, caractérisé par la production d'ondes THETA par le cerveau.
La encore, la maîtrise de cette technique n'est pas évidente, et immense est le nombre de celles et ceux qui ont abandonné toute pratique, ne percevant que le bruit du courant sanguin.
Ce qui, pour un esprit occidental est le risque majeur, car la foi aveugle n'est pas la caractéristique principale de l'esprit occidental.

Quoi qu'il en soit, voici
COMMENT APPLIQUER
CETTE TECHNIQUE NUMERO 2

-Asseyez vous dans un endroit silencieux, posez vos coudes sur une table ou sur votre bureau, essayez d'être le plus droit possible, sans être crispé.
Bouchez vos oreilles en repoussant les tragus sur les conduits auditifs, avec vos pouces, les quatre autres doigts soutenant la tête et posés sur le front.
Faites cela le plus longtemps possible en portant TOUTE VOTRE ATTENTION sur le son que vous entendez dans votre oreille droite.
Après 4 à 6 mois de pratique quotidienne, vous devriez percevoir des sons

variés, d’une plus ou moins grande intensité.
Quand vous percevrez ces sons régulièrement, faites les « circuler » mentalement dans tout votre cerveau, en insistant particulièrement sur la glande pituitaire.

TECHNIQUE NUMERO 3
LE « KRIYA RESPIR »
Ceci EST LA technique de respiration spécifique à l’école du KRIYA YOGA.
Basée sur une technique ancestrale, connue sous le nom d’UJJAYI PRANAYAMA, la respiration « kriya » diffère en plusieurs points essentiels :
1) la respiration se fait par la bouche entre ouverte
2) la concentration est portée en deux points principaux du corps
3) la visualisation de l’énergie est la phase la plus importante de la respiration.

Comment pratiquer ?

- Asseyez-vous confortablement sur une chaise, ou dans votre position de yoga favorite, puis fermez vos yeux.
- Faites quelques respirations de détente, puis expirez volontairement A FOND !
- Videz au maximum l’air de vos poumons.
- Portez votre concentration sur votre coccyx et commencez à inspirer lentement PAR LA BOUCHE en prêtant une attention soutenue à la sensation de l’air frais dans votre gorge.
- Mentalement, transférez cette sensation FRAICHE au coccyx et imaginez l’énergie qui monte à L’INTERIEUR DE VOTRE COLONNE VERTEBRALE.
- Pendant toute la durée de votre inspiration, vous devez « voir » l’énergie qui monte du coccyx A L’INTERIEUR DE VOTRE COMLONNE VERTEBRALE en ressentant cette sensation fraîche faites par l’air inspiré.
- L’inspiration doit s’accompagner du son « AAAAAA », comme dans la première technique respiratoire, et se terminer au milieu des sourcils, juste à la racine du nez.

RESUMONS :
Vous êtes assis.
Vous inspirez par la bouche en transférant mentalement la sensation de fraîcheur DANS VOTRE COLONNE VERTEBRALE.
Dans le même temps vous « entendez » intérieurement le son « AAAA » pendant toute la durée de l'inspiration, qui doit se terminer à la racine du nez, entre vos sourcils, après avoir « traversé » le cerveau en venant de l'arrière de votre crâne.
L'inspiration terminée, marquez une pause de 2 à 3 secondes et faites le trajet mental inverse.

- Vous expirez lentement par la bouche entre ouverte
- Vous visualisez l'énergie qui repart vers l'arrière de votre crâne A L'INTERIEUR du cerveau et qui redescend lentement, pendant toute la durée de l'expiration,

à L'INTERIEUR DE VOTRE COLONNE VERTEBRALE.

- Dans le même temps, vous transférez mentalement la sensation de CHALEUR ressentie dans votre gorge pendant l'expiration lente et vous « entendez » le son « EEEEE » comme dans la première technique.
- L'expiration se termine au coccyx.
- De la, marquez une pause de 2 à 3 secondes et RECOMMENCEZ TOUT LE CYCLE.

Faites cela environ trente minutes pour commencer.
Au début de votre pratique il est possible que vous ressentiez une légère irritation de la gorge, ce n'est pas grave.
A la fin de votre exercice, prenez une cuillérée de miel d'eucalyptus avec un peu de lait écrémé TIEDE.
L'irritation disparaîtra sans problème.

Technique numéro 4
KECHARI MUDRA

Cette technique est une des plus importantes, si ce n'est LA PLUS

IMPORTANTE.
De plus son exécution correcte est assez difficile à réaliser.
Avant de vous donner l'exacte manière de procéder, permettez-moi de vous donner quelques citations et définitions, glanées ça et la, auprès de personnes et de sites traitant de ce sujet.

« Le mot kechari se compose de deux parties kha, le vide, la vacuité, et chars qui signifie rester, demeurer. L'état de vide peut être comparé à une page blanche et toutes les pensées s'y inscrivent sous forme de mots ou de phrases et, par conséquent, de lettres et de sons. Nos actions sont toutes précédées par une pensée, c'est-à-dire, en d'autres termes, par des mots qui trouvent leur aboutissement dans la langue et stimulent celle-ci. Khechari est un moyen pour accéder à l'état de vide. Par une pratique régulière la langue finit par se retourner suffisamment pour pénétrer dans les fosses nasales et venir stimuler la pituitaire toute proche. C'est par cette stimulation que toutes les pensées, tous les désirs (kamanas) retournent à leur source, c'est à dire l'Ame. Cette pratique spirituelle est appelée kechari sadhana, elle permet d'obtenir la maîtrise de la parole ou vak siddhi, et confère à celle-ci la puissance et la force divine. En plaçant la langue de cette façon là, le yogi recueille le soma, ce nectar divin, précieux liquide d'immortalité (amrita) qui suinte goutte à goutte de la pituitaire.

La langue placée dans cette position permet aussi de contrôler la respiration en faisant passer le souffle d'une narine à l'autre. D'autre part la langue a cette particularité unique d'être à la fois l'un des organes des sens, pour le goût, et l'un des organes d'action, pour la parole. Nous comprenons alors son rôle extrêmement important et la place prédominante qu'elle tient dans la pratique spirituelle. Elle permet de dire ce qui est ressenti au travers des organes des sens, dont elle fait partie. I' expression des cinq éléments (le vide, l'air, le feu, l'eau et la terre) ainsi que l'expression de l'ego, de la connaissance, gyana et vigyana, de la paix, de l'illusion et de la spiritualité, tout passe par la langue.

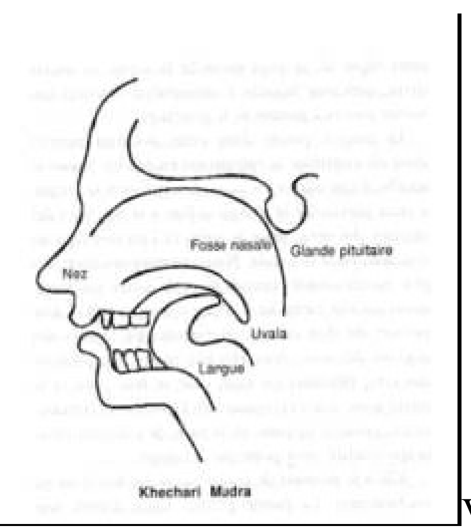
Elle a le pouvoir de rendre notre vie heureuse ou malheureuse. La parole permet aussi d'avoir une opinion sur une personne en fonction des propos que celle-ci tient. Le monde peut être conquis par des mots divins sans avoir besoin d'agir, car notre monde est le monde du son, sbabda jagat. C'est la raison pour laquelle il est important que notre langue reste en harmonie avec le divin. Les effets de kechari mudra se font également

sentir de façon bénéfique sur le système digestif, les gencives et les dents. Du point de vue psychologique, le discours mental incessant prend parfois une proportion telle que certaines personnes parlent à haute voix, même lorsqu'elles sont seules. Khechari est le moyen de contrôler et de maîtriser ce phénomène.

La khechari sadhana qui se pratique dès le début et pendant toute la durée de la méditation (KRIYA YOGA) peut et doit aussi se pratiquer durant l'activité tant qu'il n'est pas nécessaire de s'exprimer par la parole.

Le pratiquant reste ainsi relié au niveau du divin, le contrôle de la parole se fait automatiquement, et lorsqu'il convient de s'exprimer à haute voix, les mots revêtent la force divine et prennent ainsi la forme de la pensée divine.

Durant toute la pratique, le corps doit être maintenu droit, la tête dans l'alignement du corps, sans agitation, parfaitement calme. Pranashakti pénètre par le sommet de la tête et entre les sourcils, bhrukuti, à la racine du nez. Le yogi acquiert alors la connaissance puis va au-delà de la connaissance (Bhagavad Gîta, 6, 13). »



Voici une image de la position correcte de la langue dans « kechari mudra »

L'importance de cette technique s'explique d'elle même à la lecture de ce qui précède.

Il convient maintenant d'appliquer cette formidable technique dans le cadre de l'enseignement du KRIYA YOGA TRADITIONNEL.

« Par une pratique régulière la langue finit par se retourner suffisamment pour pénétrer dans les fosses nasales et venir stimuler la pituitaire toute proche »

Avant toutes explications pratiques, permettez-moi de vous dire que la phrase qui se trouve juste au dessus **N'EST PAS APROPRIEE** pour une personne débutante.
Mais, cela ne signifie NULLEMENT, que les progrès ne seront pas équivalents aux descriptions faites.
Il n'est pas nécessaire de pousser la langue jusque dans les fosses nasales pour obtenir les bienfaits de « kechari mudra » !

N'oubliez pas, tout est manifestation de l'esprit.

Ce qui, en l'occurrence, veut dire que :
SEULE L'INTENTION COUPLEE A UNE GESTUELLE APROPRIEE EST IMPORTANTE.

La pointe de la langue doit être simplement roulée vers l'arrière du palais, toucher le « palais mou », **cela suffit.**
L'intention, la volonté d'aboutir et la technique respiratoire du KRIYA YOGA, feront le reste.
Si je puis m'exprimer ainsi.

Application de la technique

- Asseyez-vous selon votre habitude
- Fermez vos yeux
- Roulez votre langue vers l'arrière de votre palais, jusqu'à toucher le palais mou
- La langue ainsi positionnée, faites la respiration kriya que vous avez apprise précédemment.

La durée de cette application peut être prolongée aussi longtemps que vous le voulez, tant que cela reste confortable pour vous.

Si, au début de votre pratique votre langue vous fait légèrement mal, cessez pour un moment la pratique de kechari, MAIS CONTINUEZ LA RESPIRATION KRIYA.
Après un moment de repos, reprenez la position de la langue et poursuivez l'exercice.

Deux autres techniques sont à classer dans les « classiques » du Kriya Yoga.
Il s'agit de MAHAMUDRA ET DE JYOTI MUDRA.
La première de ces techniques, MAHAMUDRA a été choisi pour REMPLACER TOUTES LES TECHNIQUE DU HATA YOGA, suivant l'enseignement traditionnel, transmis par Lahiri Mahasaya, qui fut l'élève direct de BABAJI.

Que penser alors de ces écoles qui tentent de vous vendre le « Kriya hata yoga » ??

Description de l'exécution Mahamudra

- Asseyez-vous sur le sol, dos droit, jambes étendues devant vous. Pliez votre jambe gauche et asseyez-vous SUR votre pied gauche.
- Ensuite pliez votre jambe droite de manière à ce que votre cuisse vienne toucher votre poitrine, le pied droit reposant sur le sol.
- Vos doigts entrecroisés retiennent votre genou droit contre votre poitrine.
- Inspirez profondément en « mode » Kriya, bloquez le souffle, appuyez le menton contre la poitrine, étendez la jambe droite devant vous, puis penchez vous en avant et, tout en gardant le souffle bloqué et le menton contre la poitrine, saisissez votre gros orteils droit avec vos deux mains.

- Puis redressez vous, ramenez votre jambe droite contre vous en position de départ, puis ET SEULEMENT A CE MOMENT LA, expirez lentement en Kriya.
- Faites la même chose avec la jambe gauche, puis la même chose avec les deux jambes en même temps.

IMPORTANT : Pendant la rétention de souffle, quand vous êtes penché en

avant, vos paupières doivent être fermées et votre concentration portée sur le centre entre les sourcils.

TECHNIQUE DE JYOTI MUDRA

- Asseyez-vous, colonne vertébrale droite.
- Inspirez en mode Kriya, puis à la fin de l'inspiration, bloquez le souffle dans vos poumons.

Dans le même temps ;
a) fermez vos yeux, posez vos index sur les côtés extérieurs de vos yeux et dirigez votre regard vers le point situé au milieu de vos sourcils.
b) appuyez avec vos pouces sur les tragus, de manière à boucher vos oreilles.
c) avec les majeurs fermez vos narines.

Restez ainsi le plus longtemps possible, tout en vous concentrant sur le centre situé entre les sourcils.
Au bout d'un certain temps, variable suivant les individus, vous pourrez percevoir des lumières colorées ; en persévérant sur cet exercice, la vision des mondes spirituels vous deviendra familière.
Exécutez sept fois cet exercice, **en veillant bien de ne pas exercer une trop forte pression sur les globes oculaires.**

Après avoir terminé la septième rétention de souffle, restez concentré UN LONG MOMENT sur les sensations lumineuses qui persistent après la fin de l'exercice.

IMPORTANT : Il est recommandé de pratiquer cet exercice dans un endroit le plus sombre possible. Ceci afin de vous permettre de bien percevoir la lumière subtile qui ne manquera pas de se manifester au bout de quelque temps de pratique.

4

L'INITIATION SUPERIEURE

Cette technique, est aisée à comprendre et à expliquer, mais ses bienfaits sur le développement spirituels sont immenses, dans le cadre de l'enseignement ancien.

(Permettez-moi de vous rappeler que les apports modernes de l'ultra yoga, apportent encore beaucoup plus en beaucoup moins de temps)

- Asseyez-vous comme d'habitude
- Faites votre respiration KRIYA AVEC kechari mudra,

Mais, parvenu en fin d'inspiration et en étant concentré sur le centre entre les sourcils, bloquez l'air dans vos poumons et commencez à faire des rotations de tête, lentes et régulières, dans le sens des aiguilles d'une montre.
Vous devez faire COMME SI vous aviez une craie posée verticalement sur le sommet de votre tête et que vous vouliez dessiner un cercle sur le plafond au dessus de vous.

Dans le même temps, et pendant toute la durée de la rétention de souffle, répétez mentalement le nom de BABAJI.
Utilisez ce nom avec respect, comme un « mantra » sacré.
Si vous possédez une représentation visuelle de BABAJI, gardez votre œil mental sur cette représentation tout en répétant le nom de BABAJI.

Quand vous ne pouvez plus retenir le souffle bloqué dans vos poumons :

- Expirez lentement en « mode Kriya », c'est-à-dire en utilisant ce que vous avez appris précédemment
- Mais continuez les rotations de tête tout en répétant le nom et en « voyant » mentalement l'image de BABAJI.
- Pratiquez cela 45 minutes, de préférence le soir, JUSTE AVANT DE VOUS ENDORMIR !
- Cette technique particulière permet de maîtriser, à la longue, ce que l'on nomme aujourd'hui ;

« SORTIES HORS DU CORPS. »
Cela en toute conscience et avec une parfaite maîtrise du phénomène.

Vous voici en possession de
TOUTES LES TECHNIQUES DU KRIYA YOGA.

Vous voyez inutile de traîner pendants des années et de distribuer « au compte gouttes » ces techniques formidablement efficaces !

Il n'en est pas moins vrai qu'un grand nombre de mois, voire d'années, est nécessaire pour parvenir à la maîtrise de l'état de conscience juste, requis pour l'obtention des résultats.
Ceci est tout à fait normal.

L'esprit humain est « comme un jeune chien » qui court partout sans trop savoir pourquoi.

La concentration requise est la chose la plus difficile à obtenir.

Même avec beaucoup de bonne volonté et de la persévérance, rares sont les candidats à l'initiation supérieure qui parviennent au but.

C'est pourquoi j'ai, sous la direction et L'INJONCTION des personnes

compétentes, mis au point ce qui est nommé ULTRA YOGA.

Si pratiquer le KRIYA YOGA c'est prendre l'avion au lieu du char à bœufs, en comparaison des autres techniques yoguiques, utiliser l'ensemble de l'Ultra Yoga c'est, pour paraphraser P. Yogananda ;
« Prendre la NAVETTE SPACIALE AU LIEU D'UNE VOITURE POUR ALLER A DIEU »

Mais ce n'est pas l'endroit pour vous « vendre » l'ultra yoga.

Les techniques que vous avez ici peuvent vous mener TRÈS, TRÈS loin, sur le chemin de votre réalisation intérieure.
Si, toutefois, vous voulez perdre le moins de temps possible, alors rendez vous sur le site déjà mentionné :
http://www.ultra-yoga.com

QUE LA LUMIERE DE VOTRE ETRE BRILLE POUR VOUS ET L'ENSEMBLE DE L'HUMANITE.

OM SANTI, SANTI, SANTI !

LEÇON 3
ÉVEIL DES CHAKRAS

ET DES POUVOIRS QUI LEURS SONT LIÉS

Ici nous allons continuer notre étude du développement des hauts pouvoirs psychiques et spirituels, par un travail spécifique sur les chakras.
Bien que de très nombreuses écoles ne transmettent pas cet enseignement, sachez qu'il fait véritablement partie des initiations supérieures du Kriya Yoga.
Tout d'abord il convient, afin de vous éviter des complications mentales, de vous dire que les aspects « folkloriques » des désignations des chakras ne reflètent nullement la réalité.
Ce qui est dénommé chakras n'est que la concentration en un point de l'énergie cosmique, circulant dans le corps énergétique de tout individu.
Il ne s'agit donc pas de créer les chakras par des visualisations plus ou moins proches de la réalité de ceux-ci, mais plutôt de les stimuler par des moyens spirituels appropriés et SANS AUCUN DANGER !

CHAKRAS, SPIRITUALITÉ
ET VIE QUOTIDIENNE

Les chakras, terme désignant certains endroits situés sur le corps énergétique.
C'est du moins la définition courante, celle qui est la plus communément admise par l'ensemble des chercheurs spirituels, qu'ils soient néophytes ou un peu plus avancé sur la voie.
En fait, cette définition ne donne qu'un très vague et très incomplet point de repère, sur une réalité infiniment plus complexe.
Les chakras peuvent être reconnus comme des vortex d'énergie, situés à des niveaux cruciaux des lignes de forces s'entrecroisant dans le corps fait de matière subtile, baptisé corps éthérique.
Bien que, ici aussi, nous serons amenés à faire certaines rectifications DANS DE PROCHAINS ÉCRITS, concernant la matière éthérique.
Le sujet des chakras est d'une telle complexité qu'il ne saurait souffrir de termes et de définitions limités quant à leurs fonctions exactes et leurs rapports avec les organes physiques du corps de matière.
Ce qui va suivre dans cette première approche concernant les chakras, vous permettra d'avoir une plus juste compréhension, sur un sujet qui à fait l'objet de bien des erreurs de la part de celles et ceux, plus ou moins bien intentionnés, qui ont écrit ou discouru sur le sujet.
Les chakras sont au nombre de 21 mineurs, de 49 de moindre importance (si

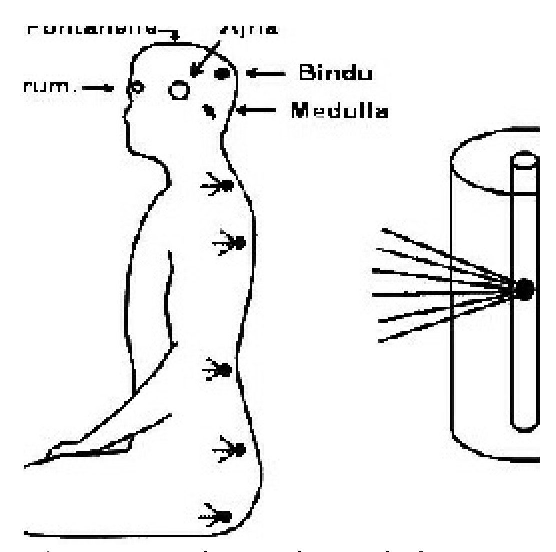
je peux m'exprimer ainsi) et de 7 principaux.
Nous ne nous occuperons des centres énergétiques et des méridiens de l'acupuncture que plus tard, dans une des sections consacrées à la santé des corps physiques et éthériques.

Ces sept centres énergétiques principaux sont :
1-Le centre coronal
2- le centre frontal
3-le centre de la gorge
4-le centre du cœur
5-le centre du plexus solaire
6-le centre sacré
7-le centre coccygien

Ces centres sont des points focaux d'énergie, ils émettent donc des rayonnements, ce qui les à fait comparer, symboliquement, à des pétales de fleur de lotus. C'est ainsi que, depuis des temps forts reculés, le rayonnement d'un centre particulier, il lui a été attribué un certain nombre de « pétales ».
Bien que symboliquement cela ne soit pas évident, la compréhension du pourquoi du nombre de « pétales » propre à chaque chakra, apportera une expansion de la vision juste en ce qui concerne la circulation et la redistribution des différentes qualités de l'énergie première, ou cosmique.
Il est classique d'attribué à chaque chakra les nombres de « pétales » suivants :
1- centre coronal 1 000
2- centre frontal 96
3- centre laryngé (de la gorge) 16
4- centre du cœur 12
5- centre du plexus solaire 10
6- centre sacré 6
7- centre coccygien 4

Si l'on garde bien à l'esprit que chaque vibration est représentée symboliquement par un pétale, l'étude du tableau ci-dessus, peut déjà permettre une compréhension plus avancé du rôle de chaque chakra.
Bien entendu chaque vibration émise par un chakra particulier, correspondra exactement au type d'énergie qui est manipulée au niveau de l'être qui dirige.
Il est donc juste de conclure que, chaque vibration est en étroite sympathie

avec la qualité d'énergie qui a suscité sa résonnance.
L'une des premières des nombreuses interrogations qui s'élèvent dans la conscience du chercheur débutant est :
« Quelle est la position exacte de chaque chakra ? »
Beaucoup d'écrits, qui se voulaient ésotériques, ont affirmé avec force et ignorance, que les chakras étaient uniquement situés sur les lignes de forces qui s'entrecroisent sur le corps éthérique ; si c'est bien ce genre de centres énergétiques qui occupent notre propos ici, il faut bien être conscient du fait que leurs contreparties existent également au niveau du corps astral, ainsi qu'au niveau du corps mental.



L'erreur qui consisterait à ne prendre en compte que l'étude des chakras au niveau éthérique doit être soigneusement évitée si l'on veut atteindre à une connaissance plus juste et plus approfondie quant à la façon dont circule les énergies et les moyens véritablement efficaces de les manipuler à volonté.
La stimulation adéquate de chaque chakra apporte un surcroit d'énergie qui est aussitôt utilisé par le corps éthérique et retransmis instantanément au corps physique. Du bon fonctionnement des chakras dépend donc le bon fonctionnement du corps physique. C'est ainsi que les centre énergétiques régissent le fonctionnement du corps physique, mais aussi des corps astral et mental. Ainsi les chakras régissent les comportements humains dans tous les domaines connus d'une existence individuelle, ou planétaire. Chaque action, chaque décision est due à la régulation d'énergie effectuée par tel ou tel centre, à la demande de la conscience supérieure. Elle-même répondant quasi instantanément aux demandes formulées par l'entité vivant sur le plan terrestre.
Apprendre à diriger les énergies passant par les centres, de façon à ce que celles-ci remplissent leurs rôles de la manière la plus parfaite possible, modifie tellement les possibilités et capacités dans un sens uniquement

positif, qu'il est indispensable que chacun puisse parvenir à ce stade de développement, sans avoir à se soumettre à des tas de superstitions ou de croyances farfelues.
Dans la vie de tous les jours il n'est nul besoin de rendre un culte à l'électricien, il suffit de savoir faire fonctionner son appareillage, après l'avoir correctement relié à la source de l'énergie électrique.
L'ensemble de l'organisme humain, dans son fonctionnement, n'est en fait qu'un jeu de déplacement d'énergies, plus ou moins subtiles, afin de répondre aux demandes et attentes de l'individu utilisant ses différents corps qui, tous, ne sont eux aussi que des aspects spécifiques de l'énergie primordiale, utilisant les chakras comme relais pour permettre à l'ensemble de fonctionner harmonieusement.
L'étude des chakras et de la manière de les utiliser totalement est donc de première importance pour quiconque veut progresser sur la voie spirituelle.
Cela va même au-delà de cette notion de spiritualité, car, par la connaissance parfaite des chakras et de leur « utilisation » en toute conscience, chaque être humain, donc vous aussi, est à même de se créer une vie heureuse et remplie de tous les bienfaits que peut apporter une existence humaine.
Ceci simplement parce que la connaissance apporte toujours la délivrance de la servitude engendrée par les fausses croyances, ou bien par l'ignorance des réalités parce que celles-ci ont été occultées.
Comme il est dit dans les anciens écrits authentiques sur le yoga :
« Avidya (la non connaissance) est la source de tous les maux, sur tous les plans de l'existence » c'est pour contrecarrer cet état de non connaissance que nous allons maintenant aborder en détail l'étude des chakras.

Dans toutes les traditions de développement spirituel, il est un son primordial, appelé OM. Ce son est utilisé pour travailler à l'éveil efficace des chakras. Aucune des grandes écoles de yoga ne fait abstraction de l'utilisation de ce mot. Les plus renommés d'entre elles baptisent ce son, de son sacré.

C'est en gardant cela à l'esprit, que nous allons travailler sur chaque chakra afin de l'amener à une manifestation consciente dans la vie quotidienne. Ce sont cosmiques, qui est suivant les traditions ancestrales, la voix de Dieu raisonnant dans le cosmos infini et à l'intérieur de toute conscience. Ce son se propage sur les réseaux éthériques et astraux pour transporter les vibrations nécessaires à l'épanouissement de toute vie au sein des univers.

Il est donc aisé de comprendre que dans la manifestation extérieure de l'être humain, le corps et le plan de consciences qui ont le plus d'importance sont, sans conteste, l'aspect éthérique de toute incarnation qu'elle soit humaine ou animale. C'est donc de ce point de vue que nous allons aborder le développement des chakras.
Exercice un.
Éveil du chakra Muladhara-
-asseyez-vous par terre, sur vos talons, les jambes repliées sous vous.
-Fermer les yeux et faites de profondes respirations pendant trois minutes
-visualiser ensuite mentalement le Muladhara chakra sous forme d'une fleur de lotus à quatre pétales *(bien sûr ici il ne s'agit que d'images utilisées traditionnellement pour éveiller les chakras)*. Quand votre visualisation est bien précise inscrivait mentalement les inscriptions SAM-SHAM-SHOM-VAM. Visualisez bien les pétales et répéter mentalement laissons l'un après l'autre sur un rythme l'an et monotone.
Faites cela pendant 10 minutes.
-Puis, appuyer les pouces sur les tragus, c'est-à-dire le petit morceau de cartilages situés en avant des oreilles.
-Visualiser un carré jaune au centre duquel est inscrit le son
LAM
-Tout en restant assis sur vos talons, penchez-vous, les pouces appuyant toujours sur les tragus jusqu'à ce que votre front touche le sol en avant. Dans cette position répéter mentalement et lentement sur un rythme monotone le son LAM. Pendant tout ce temps garder la vision mentale du carré jaune et écouter les manifestations auditives qui se produiront dans votre oreille droite uniquement. La perception de la vibration particulière à l'intérieur de ce chakra, par cet exercice, va vous permettre de l'éveiller et d'utiliser consciemment l'énergie captée et retransmise par ce centre énergétique particulier.

Exercice numéro deux :

Eveil du chakra suivant Svâdhishthâna.
-Prenez la même position assise, c'est-à-dire sur vos talons, les jambes repliées sous vous.
-adoptez le rythme de respirations suivant :

- inspiration profonde et lente d'une durée de 10 secondes
- rétention pour mon plan d'une durée égale à 20 secondes expiration lente d'une durée égale à celle de l'inspiration, soit 10 secondes également.

- Rétention de souffle poumons vide de cinq secondes

Exécutez cet exercice respiratoire pendant 30 minutes consécutives tout en bouchant vos oreilles comment l'exercice numéro un et en visualisant un cercle blanc dans lequel est inscrit le son VAM, que vous répéterez constamment mentalement. Une astuce consiste à prononcer mentalement le sauver à est m'à chaque seconde, ainsi votre concentration se trouve facilité et vous évite une gymnastique mentale inutile et qui risquerait de perturber votre concentration.
Quand vous percevrez le son correspondant à ce chakra vous saurez que vous l'avez éveillé de manière consciente et vous pourrez alors vous servir des énergies qu'il transforme.
Pratiquez cet exercice matin et soir pendant une période de trois mois.

Exercice numéro trois :
Perception du son dans Manipura chakra

- prenez la position de méditation qui vous est maintenant habituelle
- adopter le rythme de respirations suivant
- inspiration lente d'une durée de huit secondes
- rétention pour mon plan d'une durée de 32 secondes
- expiration lente d'une durée de 16 secondes.

Pendant la respiration, boucher les oreilles comme d'habitude et visualiser un triangle rouge avec, en son centre, inscrit le son RAM. Utiliser toujours la même astuce pour le décompte des secondes et la prononciation mentale du son RAM.
L'exécution de cet exercice doit être faite durant 40 minutes consécutives, matin et soir pendant trois mois. La perception du son dans ce chakra permet d'atteindre un parfait accomplissement de la personnalité pour celui ou celle qui le pratique avec régularité, confiance et surtout concentration.

Exercice numéro quatre.
Perception du son dans Anahata chakra :

- adoptez la position de méditation habituelle.
- Respirez lentement et profondément tout en comptant jusqu'à 15 en prononçant mentalement le son YAM (employez toujours le même procédé).
- Puis inspirez-sans retenir le souffle entre l'inspir et l'expir, en comptant jusqu'à 15 et en prononçant toujours le son YAM mentalement tout en visualisant une ville brillante

lumière blanche au niveau du cœur, au milieu de votre poitrine.

Faites cela pendant 40 minutes matin et soir pendant six mois, avec toute la concentration dont vous êtes maintenant capables.

Attention : concentration ne veut pas dire crispation. Une attention soutenue de doit pas engendrer des tensions musculaires inutiles. Vérifiez bien que vous êtes toujours dans un état de détente musculaire optimal.

N. B. : Si vous rencontrez de trop grande difficulté à maintenir la position assise sur les genoux, vous pouvez également vous asseoir sur une chaise, mais veillez bien dans ce cas à maintenir la colonne vertébrale absolument droite, sans cambrure excessive vers l'avant et sans crispation dans les épaules. La perception du son dans Anahata chakra développe la conscience d'amour universel, amène un contrôle complet des sens et permet d'être une source d'inspiration et un guide pour autrui.

Exercice numéro cinq :

Perception du son dans Vishuddha chakra.

- Prenez la position assise de votre choix. Colonne vertébrale bien droite.
- Inspirez lentement et profondément plusieurs fois sans faire de décompte. Puis expirez profondément par le nez tout en baissant la tête de manière à appuyer le menton contre la poitrine. Ne vous penchez pas en avant, incliner seulement la tête en contractant légèrement la gorge. Boucher les oreilles comme précédemment et respirez normalement par le nez.
- Dans cet exercice aucune gymnastique respiratoire n’est de rigueur. Votre visualisation mentale doit être celle d'un triangle avec un cercle à l'intérieur, sans couleur particulière. Exécutez cet exercice régulièrement pendant 30 minutes, matin et soir pendant trois mois.
- Audition du son dans le fichu d'un chakra conduit celui qui le pratique à la maîtrise et à la connaissance, et

son esprit acquiert la paix universelle (suivant les anciennes écritures sacrées de l'Inde).

Exercice numéro six :
Perception du son dans ajna et Sahasrara chakra.
Tout d'abord expliquons pourquoi les deux principaux chakras de la tête ne sont concernés que par un seul et même exercice. La raison en est fort simple. La progression systématique vous avait su jusqu'ici se poursuit de la même manière logique, car les deux centres dont il est question ont tous deux rapport direct avec le cerveau. Travailler sur un des deux équivaut, en fait, à travailler également sur l'autre. C'est pourquoi seul exercice suffi à la perception effective du son dans les deux chakras de la tête. Passons donc maintenant à l'exercice proprement dit.

- Asseyez-vous en position de méditation, le dos bien droit, les muscles complètement relâchés.
- Répéter mentalement et lentement le son OM une trentaine de fois.
- Respirez profondément et lentement pendant environ trois minutes.
- Puis expirez à fond est inspiré de nouveau très lentement par le nez tout en vous bouchant les oreilles.
- Parvenu en fin d'inspiration, bloqué l'air dans vos poumons et pratiquer la convergence oculaire, c'est-à-dire que, les paupières fermées, vous portez votre regard à la racine du nez entre les sourcils, en répétant le son Om mentalement et emportant toute votre attention sur le son que vous entendez dans votre oreille droite. Retenez le souffle pendant environ 45 secondes, puis expirez lentement, tout en continuant à pratiquer la convergence oculaire, et en répétant le son Om.
- À la fin de l'expiration, recommencer le cycle dans son intégralité.

Ne forcez pas trop sur le blocage de la respiration. Ne cherchez pas faire trop bien.

Contentez-vous de pratiquer des exercices comme indiqué, et l'expansion de votre conscient sur une progression mathématique sur. Quant aux résultats, ils seront aussi proportionnels à la régularité de votre pratique et à la profondeur de votre concentration. Ces techniques exercices apporteront beaucoup plus que n'importe quelle bibliothèque.

Pour vous aider dans votre progression, le centre IDPH peut mettre à votre disposition des enregistrements spécifiques pour chaque chakra et le travail sur celui-ci. Il vous suffira d'en faire la demande en vous rendant sur le site de l'institut pour le développement des possibilités humaines (IDPH).

Nous arrivons au terme de ce livre qui va vous permettre, si vous appliquez toutes les techniques qui vous y sont enseignées, de développer et de maîtriser les hauts pouvoirs spirituels qui sont en vous. Ce qui vous est enseigné ici, si vous l'appliquez avec méthode et une volonté réelle de réussite, vous mènera vers les plus hautes réalisations.

Non seulement spirituelles, mais aussi matérielles. Car, l'énergie de vie avec laquelle vous allez apprendre à vous harmoniser, par la maîtrise progressive de toutes vos facultés supérieures, cette énergie ne fait aucune distinction en tout ce qui concerne les développements d'une existence humaine. Vous avez maintenant en main avec ce livre, et toutes les informations qu'il contient, tous les moyens d'atteindre les objectifs sublimes qui sont les vôtres puisque vous avez suivi les enseignements qui vous sont révélés ici.

Souvenez-vous qu'une fois ce e-book terminé, votre progression continuera tout au long de votre existence. Sachez que pour cela l'institut IDPH (www.idph-europe.com) sera toujours prêt à vous apporter toutes les aides dont vous pourriez avoir besoin. Que l'énergie de vie prenne soin de vous et de toutes les personnes qui vous sont chères.

Puissiez-vous, à votre tour, devenir un des guides spirituels de l'humanité.
Tel est le souhait fervent et sincère qui est formulé pour vous en guise de conclusion de cet ouvrage.

.

Il n’a pas été donné de « table des matières » volontairement.
La vocation de ce livre est d’être réellement utile, il ne fallait donc pas permettre trop facilement aux lecteurs de s’égarer de chapitre en chapitre.
Une lecture et une application systématiques sont requises pour ce genre de progression.
Si le lecteur souhaite survoler l’ouvrage plutôt qu’appliquer ses enseignements, il aura toujours le loisir de le faire, mais l’auteur n’aura aucunement contribué à cette regrettable et inappropriée, façon de faire.

70

Table des Matières